



# 夕食サポート献立表・アンケート

※サイドメニューは裏面を参照ください。

夕食サポート専用無料ダイヤル ごはん よこい

## 0120-580-451

【月～金曜日】9:00-19:00

【土・日曜日】休み

配達商品の注文変更・休止は、**1月7日火曜日の19時まで**にご連絡ください。  
※ご注文単位は月曜日～金曜日の5日単位です。(1日分だけのご利用・中止は出来ません)



アンケートは点線をはさみで  
切り取って提出いただけます→

	1月13日 月曜日	1月14日 火曜日	1月15日 水曜日	1月16日 木曜日	1月17日 金曜日
おかず6品コース	豚肉のブルコギ エビと野菜の甘酢炒め ウインナーと小松菜のバター醤油風味炒め 椎茸の旨煮 カニカマポテトサラダ 大根の甘酢漬け	マスのちゃんちゃん焼き コロック <b>人気商品</b> 卵の花とひじきの和え物 ふろふき大根 きゅうりとハムの中中華サラダ 春雨の酢の物 <b>人気商品</b>	牛肉とキャベツのみぞれ煮 <b>人気商品</b> 山芋と海鮮のとろっと焼き <b>人気商品</b> 人参ともやしの炒め物 ベーコンとマッシュルームのソテー <b>新登場</b> いんげんの白和え きゅうりのツナマヨネーズ和え <b>人気商品</b>	エビのマヨネーズソース添え <b>人気商品</b> 照り焼きつくね 春雨の炒め物 切干大根煮 しゅうまいのだしあんかけ わかめの和え物	鶏肉のハニーマスタード <b>人気商品</b> しらすとキャベツの炒め物 <b>新登場</b> エリンギともやしのバター醤油風味炒め ナスの中華風揚げ浸し 明太マカロニサラダ オクラのおろし和え <b>人気商品</b>
	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 387 kcal 塩分: 4.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 399 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 395 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 417 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.2 g
お弁当コース	豚肉のブルコギ エビと野菜の甘酢炒め 椎茸の旨煮 カニカマポテトサラダ 大根の甘酢漬け おにぎり(赤飯)	マスのちゃんちゃん焼き コロック <b>人気商品</b> ふろふき大根 きゅうりとハムの中中華サラダ 春雨の酢の物 <b>人気商品</b> ごはん	牛肉とキャベツのみぞれ煮 <b>人気商品</b> 山芋と海鮮のとろっと焼き <b>人気商品</b> ベーコンとマッシュルームのソテー <b>新登場</b> いんげんの白和え きゅうりのツナマヨネーズ和え <b>人気商品</b> ごはん	エビのマヨネーズソース添え <b>人気商品</b> 照り焼きつくね 切干大根煮 しゅうまいのだしあんかけ わかめの和え物 ごはん	鶏肉のハニーマスタード <b>人気商品</b> しらすとキャベツの炒め物 <b>新登場</b> ナスの中華風揚げ浸し 明太マカロニサラダ オクラのおろし和え <b>人気商品</b> ごはん(瀬戸風味口)
	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 551 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 577 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 545 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 582 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 568 kcal 塩分: 1.7 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分  
週平均  
408 kcal  
3.1 g

	1月13日 月曜日	1月14日 火曜日	1月15日 水曜日	1月16日 木曜日	1月17日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	エビのチリソース添え <b>人気商品</b> チーズつくね ジャーマンポテト いんげんの白和え きゅうりのツナマヨネーズ和え <b>人気商品</b> もやしとわかめの酢の物 オクラとなめ茸のさっぱり和え ほうれん草と鮭のバター風味炒め	牛焼肉 <b>人気商品</b> カニ風味しゅうまい <b>人気商品</b> 炊き合わせ(高野豆腐・人参煮) れんこんのナムル チンジャオこんにやく <b>人気商品</b> チンゲン菜と人参のお浸し さつまいもサラダ <b>人気商品</b> ブロッコリーの玉子とじ	プリの生姜煮 <b>新登場</b> 蒸し鶏の油淋鶏ソースがけ まぜそば風 もずくときゅうりの酢の物 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え 細切昆布煮 オクラのじゃこの和え物 ポテトバジル和え	鶏肉の南蛮たれがけ <b>人気商品</b> 豆腐とカニカマの玉子とじ ごぼうとこんにやくの甘辛炒め キャベツとハムのサラダ 人参ともやしの炒め物 炊き合わせ(椎茸・大根煮) 長芋の梅和え ひじきのマヨネーズ和え	メルルーサの照り焼き 豆腐のチキン揚げ <b>人気商品</b> キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め ツナと白菜煮 ナスの酢味噌和え 小松菜とベーコンのシーザー和え パンプキンサラダ <b>人気商品</b> きのこのナムル
	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 443 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 531 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 490 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分・落花生 エネルギー: 468 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 470 kcal 塩分: 3.4 g
おかず4品コース	チキン南蛮 <b>人気商品</b> 大根のカニカマあんかけ 炊き合わせ(にんじん・高野・椎茸煮) 中華わかめサラダ	タチウオの煮付け ジャージャー麺風 糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め 五目豆煮	豚肉の和風玉ねぎソース和え イワシつみれの塩ちゃんこ風 <b>新登場</b> チンジャオこんにやく オクラのおろし和え <b>人気商品</b>	カレーの唐揚げ 鶏肉と白菜のホワイトソース <b>新登場</b> ピーマンと人参のスタミナ炒め コーンポテトサラダ <b>人気商品</b>	牛皿風 <b>人気商品</b> エビのニラ玉炒め 卵の花とひじきの和え物 オクラとわかめの青じそ和え
	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 396 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 370 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 414 kcal 塩分: 1.1 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 346 kcal 塩分: 1.9 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分  
週平均  
480 kcal  
3.3 g

	1月13日 月曜日	1月14日 火曜日	1月15日 水曜日	1月16日 木曜日	1月17日 金曜日
食べごたえ4品コース	豆腐のひき肉包み揚げ天(天つゆ付) キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え れんこんの中中華炒め煮 しる菜のおかかチーズ和え <b>新登場</b>	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て コーンバターフライ 小松菜とかにかまの煮物 ひじきとくわいのサラダ	さばの塩焼き 豚肉とピーマンの甘酢炒め 糸昆布の煮物 里芋の赤しそマヨ和え	豚肉のピリ辛生姜炒め お魚厚揚げの煮物 人参の真砂和え 卵の花サラダ	月見大葉つくね エビと野菜のコチュマヨ和え チンゲン菜と竹輪の和え物 ごぼうのごま酢和え
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 506 kcal 食塩相当量: 2.1 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、かに エネルギー: 381 kcal 食塩相当量: 2.5 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 445 kcal 食塩相当量: 1.8 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 382 kcal 食塩相当量: 2.7 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 391 kcal 食塩相当量: 3.0 g
カロリーサポートコース	天ぷら(天つゆ付) 鶏とさつま芋の甘辛炒め ほうれん草とひき肉の和え物 もやしとピーマンのさっぱり和え	豚焼肉 イカメンチカツ <b>人気商品</b> 糸昆布の煮物 白菜と蒲鉾のぼん酢和え	ホキのレモンマヨソース 肉団子のバーベキューソース キャベツと玉子の和え物 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ	鶏肉の香味ソース すり身天煮 <b>人気商品</b> 糸こんにやくのたらこ炒め 卵の花サラダ	ぶりの照り煮 豆腐チャンプル ブロッコリーのごま和え 魚肉ソーセージのサラダ
	アレルギー物質: 小麦、えび エネルギー: 291 kcal 食塩相当量: 1.6 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 233 kcal 食塩相当量: 1.6 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、かに エネルギー: 274 kcal 食塩相当量: 2.2 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 327 kcal 食塩相当量: 2.5 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 250 kcal 食塩相当量: 1.8 g

加熱時間の目安  
500wで  
約1分30秒  
週平均  
421 kcal  
2.4 g

加熱時間の目安  
500wで約1分  
週平均  
275 kcal  
1.9 g

発行日: 2025年1月6日  
アンケート提出日: 1月20日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
<b>新登場</b>	おかず6品・お弁当コース 1/17「しらすとキャベツの炒め物」 新食材しらすと赤パプリカを使用した炒め物です 評価の近いものに○をつけてください (美味い)・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
<b>新登場</b>	彩8品コース 1/15「プリの生姜煮」 組合員さんよりご要望いただいた新メニューです。生姜のトッピングもあり、身体の温まるメニューです。 評価の近いものに○をつけてください (美味い)・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
<b>新登場</b>	おかず4品コース 1/15「イワシつみれの塩ちゃんこ風」 イワシのつみれを使った冬に食べたくなる鍋メニューです 評価の近いものに○をつけてください (美味い)・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
<b>新登場</b>	おかず4品コース 1/16「鶏肉と白菜のホワイトソース」 鶏もも肉と白菜を温まるホワイトソースと合わせました 評価の近いものに○をつけてください (美味い)・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
<b>新登場</b>	食べごたえ4品コース 1/13「しる菜のおかかチーズ和え」 白菜の仲間であるしる菜に、おかかのうま味とチーズのコク、ほどよい塩味がよく合います。 評価の近いものに○をつけてください (美味い)・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください

### 【お弁当のお召し上がり方法】

- ★加熱目安は献立表時間をご参照ください。
- ★コロック・肉類・魚介類・卵などは、電子レンジの加熱時間により破裂することがありますのでご注意ください。
- ★カレーやシチューは、具材とルーをよく混ぜてお召し上がりください。

おかず6品・お弁当・彩8品・おかず4品

- ・フタを取り、カラーカップ、小袋の調味料を取り出してレンジしてください。※食材の破裂などでレンジ内が汚れることを防ぐため、フタをしたままでもレンジは可能です。
- ・食後の空き弁当箱は、軽く水洗いをしていただき、翌日(次のお届け時)に夕食サポーターに返却して下さい。

食べごたえ4品・カロリーサポート

- ・フタを取り、カップや小袋の調味料を取り出してレンジしてください。

### 【献立について】

- ★原材料の仕入れ状況により、メニューを変更させていただきます。
- ★栄養成分値は献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合がございます。
- ★アレルギー物質は、特定原材料(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)について表示しています

### 【アンケートについて】

- ★ご意見ご要望があれば、献立表右横のコメント欄にご記入お願いいたします。その他書ききれない内容は裏面のコメント欄にご記入お願いいたします。
- ★特に新メニューやリニューアルメニューについて、ご感想を教えてください。
- ★回答が必要な内容はお手数ですが、直接コールセンターまでご連絡お願いいたします。



大阪よどがわ市民生活協同組合

上記以外についてや、書ききれない内容は裏面のコメント欄にご記入お願いいたします。

# 冷凍おかずとサンドイッチ注文書

※サイドメニュー単品での注文はいただけません  
※お弁当配達時に一緒にお届けいたします

## ●冷凍おかず2食セット

**【1月16日(木)お届け】**

本体価格 **¥1,100円** (税込価格 **¥1,188円**)

メインメニュー	肉じゃがセット	サーモンのバジル焼きセット
サブメニュー	いんげんと鶏そぼろのみそ炒め もやしのピーナッツ和え れんこんのオイスター風味	ウインナーとポテトのソテー ちくわと人参のきんぴら ピーマンの塩昆布和え
アレルギー	小麦・卵・乳成分・落花生	えび・小麦・卵・乳成分
エネルギー	320 kcal.	302 kcal.
食塩相当量	2.6 g	3.3 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	和食の定番の肉じゃがをご用意いたしました。じゃが芋や人参など野菜がごろごろ入ったボリューム満点の一品です。牛肉のうま味がプラスされ、さらに美味しくお召し上がりいただけます。牛肉には良質なたんぱく質が含まれており、免疫力向上に役立つようです。	サーモンをバジルソースで焼き上げました。香り・彩りの良いバジルソースは魚とも相性が良く、食欲の出る一品となっています。バジルには、胃腸の働きを改善させたり、自律神経を整えるリラックス効果があるようです。ぜひ、ご賞味くださいませ。
イメージ写真		

冷凍おかず2食セットは毎週企画しております。  
土・日曜日用、お昼ご飯用の常備食としてご利用ください。

## ●おいしさいっぱいおみそ汁 10食入り

【5種(もずく汁、なす汁、長ねぎ汁、赤だし、ほうれん草汁)×2食】

本体価格 **1,080円**(税込価格 **1,166円**)

**【注文週の翌週お届け】**

賞味期限：4か月以上



フリーズドライ  
タイプ

アレルギー特定原材料  
7品目  
小麦・乳

エネルギー量: 2.5~3.8kcal/1袋  
食塩相当量: 1.4~2.1g/1袋

おみそ汁はいつでも注文いただけます。  
副菜として、保存食としてご利用ください。

## ●サンドイッチ1食

本体価格 **¥298円** (税込価格 **¥322円**)

消費期限：全商品お届け日翌日の14:00までとなっています。

日付	商品名	カロリー	塩分量(g)	アレルギー
1月13日(月)	チーズ明太ポテトサンド	366	2.4	小麦・乳・卵
1月14日(火)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
1月15日(水)	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	431	3.0	小麦・乳・卵
1月16日(木)	ハムとレタスのサンド	481	3.1	小麦・乳・卵
1月17日(金)	バラエティボックスサンド	389	2.2	小麦・乳・卵

1月13日(月)  
チーズ明太ポテトサンド



1月14日(火)  
たまごとツナレタスサンド



1月15日(水)  
ひとくちサンド  
(ハムカツ・ポテト)



1月16日(木)  
ハムとレタスのサンド



1月17日(金)  
バラエティボックスサンド



ご注文は、  
① 月・水・金コース  
② 火・木コース  
③ 月～金コース  
からお選びいただけます。

※画像はイメージです

ご注文方法	電話受付(夕食サポートセンター)
連絡先	0120-580-451
受付時間	月～金 9:00~19:00
ご注文締切	1月7日(火)
ご請求	1月3週【1月20日(月)~1月24日(金)】
引き落とし	2月17日(月)

組合員CD \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_

